

精功擒拿术



高翔 编著
北京体育大学出版社

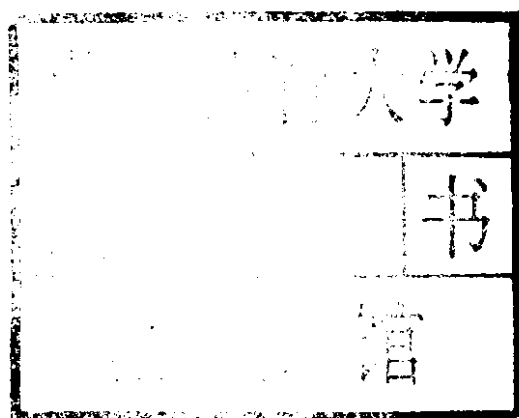
G852.3
163

396019

Tylo 1.6

精功擒拿术

高翔 编著



北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:潘建林

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:葆 丽

绘 图:廖大勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

精功擒拿术/高翔编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.10

ISBN 7-81051-307-9

I. 精… II. 高… III. 擒拿方法(体育)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 12186 号

精功擒拿术

高 翔 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市英杰印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:11.625

定价:16.50 元

1998 年 10 月第 1 版

1999 年 4 月第 2 次印刷

印数:4001—10000 册

ISBN 7-81051-307-9/G·273

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

.....

中国传统武术门派繁多，各有各的奥妙。本书所介绍的擒拿招法，属于“七仙形门”历代秘传，是“戏枝拳”精华所聚。其技法细腻，丰富多变，系统完整，实用高效，且独具风采，与别家擒拿术毫不雷同，得之者必收非常之裨益。

在“七仙形门”（详见附录“秘门七仙形拳”）中，有“戏枝仙形拳”，专工爪技和擒拿。谱载：“七仙拜寿进桃园，蟠桃仙枝戏一番；传下神功爪形拳，分筋错骨戏枝仙。”传说七仙给王母祝寿，王母用千年蟠桃赐之。“戏枝仙形拳”就是借七仙进桃园的传说，将七仙摘果弄枝之态，寓于一种技击方法。

擒拿因其技艺狠毒，被列为国术推手和散打的禁术，故各门各派皆视此为秘学。由于使用功劲相

异，技击层次相异，故各门擒拿更是多姿多态，然而其境界归真都是同根的，各有各的绝妙，各有各的神奇。“擒拿大技，玄机高远”，学练者切不可可以优劣乱论拳技，应择其一门，以正宗视之，苦苦修炼，求其登峰造极。

擒拿术着重防身制敌技巧，施术目的是致敌筋断骨折造成伤残，所以它在公安国防事业中很有实用价值，是以徒手制服不法分子的有力武器。普通人通过习练擒拿技巧和功法，一方面可用于对付不法侵害，另一方面可起到健身作用，但在应用上切不可用于一般习武较量，望读者慎识慎用。

编著者

目 录

第一章 擒拿综述

第一节 擒拿概论	(1)
一、擒拿的定义	(1)
二、擒拿的特点	(2)
三、擒拿的分类	(2)
第二节 擒拿施术要则	(3)
一、意到爪到 心形合善	(3)
二、抓锁为本 顺势分错	(4)
三、爪动皆动 整体配合	(5)
四、斗勇斗智 战术多样	(7)
五、擒拿为主 打摔兼施	(8)
第三节 擒拿难关	(9)

第二章 擒拿制敌的目标

第一节 骨 节	(12)
一、颌 节	(13)

二、颈 节	(15)
三、肩 节	(16)
四、肘 节	(19)
五、腕 节	(20)
六、指 节	(20)
七、髌 节	(21)
八、膝 节	(22)
九、踝 节	(23)
第二节 筋 韧	(24)
一、颌 筋	(25)
二、颈 筋	(25)
三、肩 筋	(27)
四、肘 筋	(27)
五、腕 筋	(27)
六、手 筋	(28)
七、髌 筋	(28)
八、膝 筋	(29)
九、踝 筋	(30)

第三章 擒拿基础

第一节 基本爪形	(32)
一、锁 扣	(32)
二、擒 抓	(33)
三、缠 转	(33)
四、带 拉	(34)
第二节 基本步法	(35)

一、拖地拉拉步	(36)
二、交叉连环步	(37)
第三节 基本桩式	(38)
一、骑乘桩	(38)
二、弓箭桩	(39)
三、仆身桩	(39)
四、独立桩	(39)
五、丁字桩	(40)
六、跪拜桩	(41)
七、交叉桩	(41)
第四节 擒拿单练	(42)
一、钟离推枝	(42)
二、国舅劈枝	(43)
三、湘子扑枝	(43)
四、果老旋枝	(45)
五、拐李圈枝	(45)
六、采和摇枝	(46)
七、洞宾定枝	(48)
八、钟离回枝	(48)
九、国舅搂枝	(49)
十、湘子歧枝	(49)
十一、果老挑枝	(50)
十二、拐李卡枝	(51)
十三、采和封枝	(52)
十四、洞宾勒枝	(53)
十五、钟离提枝	(53)

十六、国舅切枝	(54)
十七、湘子滚枝	(55)
十八、采和扒枝	(57)
十九、洞宾叉枝	(57)
二十、钟离坠枝	(58)
二十一、国舅跪枝	(59)
二十二、湘子攀枝	(61)
二十三、果老转枝	(62)
二十四、拐李绕枝	(62)
二十五、采和掀枝	(65)
二十六、洞宾楔枝	(66)
二十七、钟离捆枝	(66)
二十八、湘子抛枝	(67)
二十九、国舅插枝	(68)
三十、采和托枝	(68)
三十一、洞宾扛枝	(69)
三十二、钟离架枝	(71)
三十三、国舅砍枝	(71)
三十四、湘子拍枝	(72)
三十五、果老压枝	(72)
三十六、拐李按枝	(74)
三十七、采和砸枝	(74)
三十八、洞宾罩枝	(75)
三十九、钟离骑枝	(75)
四十、湘子撞枝	(77)
四十一、果老靠枝	(77)

四十二、拐李剪枝	(78)
四十三、采和盘枝	(79)
四十四、洞宾拧枝	(79)
四十五、钟离搬枝	(81)
四十六、国舅扳枝	(81)
四十七、湘子捧枝	(82)
四十八、国舅盖枝	(83)
四十九、果老绞枝	(84)
五十、拐李瘪枝	(85)
五十一、拐李扞枝	(85)
五十二、采和卷枝	(87)
五十三、洞宾掰枝	(87)
五十四、钟离翻枝	(88)
五十五、国舅夹枝	(88)
五十六、湘子拊枝	(89)
五十七、果老缠枝	(89)
五十八、拐李挎枝	(91)
五十九、拐李固枝	(92)
六十、果老铲枝	(92)
六十一、采和蹂枝	(95)
六十二、洞宾蹬枝	(96)
六十三、钟离撕枝	(96)
六十四、湘子白枝	(99)
六十五、果老拐枝	(99)
六十六、拐李摆枝	(100)
六十七、采和坐枝	(101)

六十八、洞宾担枝	(101)
六十九、钟离踩枝	(102)
七十、国舅踹枝	(104)
七十一、湘子举枝	(104)
七十二、果老捺枝	(106)
七十三、采和格枝	(107)
七十四、拐李卧枝	(107)
七十五、洞宾别枝	(109)
七十六、钟离捌枝	(109)
七十七、国舅抬枝	(111)
七十八、湘子抱枝	(111)
七十九、果老捂枝	(112)
八十、拐李扬枝	(113)
八十一、采和勾枝	(113)
八十二、洞宾碾枝	(115)
八十三、钟离扎枝	(115)
八十四、国舅震枝	(116)

第四章 实战擒拿技术

第一节 锁筋扣骨（实战小擒拿）	(118)
一、锁扣双眼	(118)
二、锁扣单眼	(118)
三、锁扣笑筋	(119)
四、锁扣耳根	(119)
五、锁扣太阳	(120)
六、锁扣喉管	(120)

七、锁扣边颈	(122)
八、锁扣后颈	(122)
九、锁扣下巴	(122)
十、锁扣外肩	(123)
十一、锁扣肩窝	(123)
十二、锁扣中肘	(124)
十三、锁扣鼠蹊	(124)
十四、锁扣腋边	(125)
十五、锁扣小臂	(125)
十六、锁扣脉门	(126)
十七、锁扣虎口	(126)
十八、锁扣琵琶	(127)
十九、锁扣肋尖	(127)
二十、锁扣阴囊	(128)
二十一、锁扣腿弯	(128)
二十二、锁扣脚踝	(129)
第二节 分筋错骨（实战大擒拿）	(130)
第一区位 分错颈颌	(130)
一、钟离推枝	(131)
二、国舅劈枝	(132)
三、湘子扑枝	(134)
四、果老旋枝	(134)
五、拐李圈枝	(135)
六、采和摇枝	(136)
七、洞宾定枝	(136)
八、钟离回枝	(138)

九、国舅接枝	(139)
十、湘子歧枝	(140)
十一、果老桃枝	(141)
十二、拐李卡枝	(142)
十三、采和封枝	(142)
十四、洞宾勒枝	(144)
十五、钟离提枝	(146)
十六、国舅切枝	(147)
十七、湘子滚枝	(147)
第二区位 分错指梢	(150)
一、果老攥枝	(150)
二、拐李扭枝	(151)
三、采和挺枝	(152)
四、洞宾撬枝	(152)
五、钟离抠枝	(153)
六、国舅抽枝	(154)
七、湘子杓枝	(154)
八、果老搓枝	(155)
第三区位 分错腕节	(156)
一、拐李扞枝	(156)
二、采和卷枝	(157)
三、洞宾掰枝	(158)
四、钟离翻枝	(158)
五、国舅夹枝	(160)
六、湘子捋枝	(162)
七、果老缠枝	(162)

八、拐李挎枝	(163)
第四区位 分错中肘	(165)
一、采和托枝	(165)
二、洞宾扛枝	(166)
三、钟离架枝	(168)
四、国舅砍枝	(169)
五、湘子拍枝	(169)
六、果老压枝	(172)
七、拐李按枝	(173)
八、采和砸枝	(175)
九、洞宾罩枝	(176)
十、钟离骑枝	(177)
十一、国舅盖枝	(179)
十二、湘子撞枝	(180)
十三、果老靠枝	(180)
十四、拐李剪枝	(181)
十五、采和盘枝	(183)
十六、洞宾拧枝	(183)
十七、钟离搬枝	(185)
十八、国舅扳枝	(185)
十九、湘子捧枝	(187)
二十、果老绞枝	(187)
二十一、拐李瘪枝	(188)
第五区位 分错肩根	(190)
一、采和扒枝	(190)
二、洞宾叉枝	(191)

三、钟离坠枝	(193)
四、国舅跪枝	(194)
五、湘子攀枝	(195)
六、果老转枝	(197)
七、拐李绕枝	(198)
八、采和掀枝	(198)
九、洞宾楔枝	(201)
十、钟离捆枝	(202)
十一、国舅插枝	(202)
十二、湘子抛枝	(204)
第六区位 分错腰髋	(205)
一、果老铲枝	(205)
二、拐李固枝	(207)
三、采和踩枝	(208)
四、洞宾蹬枝	(210)
五、钟离撕枝	(211)
六、国舅蹙枝	(212)
第七区位 分错桩膝	(213)
一、湘子白枝	(213)
二、果老拐枝	(213)
三、拐李摆枝	(214)
四、采和坐枝	(216)
五、洞宾担枝	(217)
六、钟离踩枝	(218)
七、国舅踹枝	(219)
八、湘子举枝	(220)

九、采和格枝	(222)
十、果老捺枝	(223)
十一、拐李卧枝	(223)
第八区位 分错踝趾	(226)
一、洞宾别枝	(226)
二、钟离捌枝	(228)
三、国舅抬枝	(229)
四、湘子抱枝	(229)
五、果老捂枝	(231)
六、拐李扬枝	(231)
七、采和勾枝	(233)
八、洞宾碾枝	(233)
九、钟离扎枝	(234)
十、国舅震枝	(235)

第五章 实战反擒拿技巧及擒打术

第一节 反擒拿技巧	(237)
第一区位 反抓发	(237)
一、湘子抵枝（反抓前发）	(237)
二、果老顶枝（反抓后发）	(239)
第二区位 反抓胸	(240)
一、洞宾拧枝（反抓前胸）	(240)
二、洞宾罩枝（反抓前胸）	(241)
第三区位 反抱腰	(243)
一、钟离推枝（反前抱腰）	(243)
二、锁扣阴囊（反前抱腰）	(244)

三、钟离扼枝（反后抱腰）	(244)
四、采和坐枝（反后抱腰）	(245)
五、采和坐枝（变招反后抱腰）	(246)
第四区位 反抓肩	(247)
一、拐李振枝（反前抓肩）	(247)
二、拐李振枝（反后抓肩）	(248)
第五区位 反锁喉	(250)
一、国舅夹枝（反单爪锁喉）	(250)
二、劈掌头打（反双爪锁喉）	(252)
第六区位 反抓腰	(253)
一、钟离架枝（反前抓腰）	(253)
二、拐李绕枝（反后抓腰）	(254)
第七区位 反抱腿	(256)
一、果老旋枝（反前抱腿）	(256)
二、果老挑枝（反前抱腿）	(257)
三、单跳解脱（反抱腿）	(257)
第八区位 反抓腕、掌、肘	(259)
一、洞宾沿枝（反正抓腕）	(259)
二、钟离沉枝（反前抓腕）	(261)
三、国舅迫枝（反倒抓腕）	(262)
四、湘子裹枝（反抓掌）	(263)
五、采和分枝（反抓肘）	(265)
第二节 擒打术	(266)
一、推枝进宫膝	(267)
二、劈枝进门捶	(267)
三、扑枝奇门捶	(268)